

Rejs trygt med diabetes

Sommerferien nærmer sig. Måske skal du endda på en længere rejse? Så får du her 10 råd til, hvad du bør huske, inden du pakker kufferten eller rygsækken.

Kilde: Jurist og chef for det internationale arbejde i Diabetesforeningen, Charlotte Rulffs Klausen, Diabetesforeningen. Tekst: Heidi Hatting Nelsen

1. Sygesikringskort

Husk, at det gule sundhedskort ikke dækker som rejsesygesikring uden for Danmark, Færøerne og Grønland. I resten af Europa gælder det blå EU-sygesikringskort, som giver adgang til behandling på samme vilkår som borgere i det land, du besøger. Er der egenbetaling for f.eks. at gå til læge, vil der altså også være egenbetaling for dig.



2. Forsikringer

Diabetesforeningen anbefaler, at du sideløbende med det blå EU-sygesikringskort tegner en privat rejseforsikring, blandt andet for at få dækning for f.eks. egenbetaling og hjemtransport. Husk at oplyse, at du har diabetes.

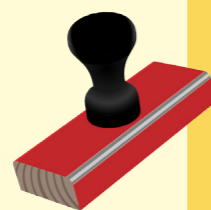
Hvis du skal rejse uden for Europa, gælder det blå EU-sygesikringskort ikke, så også her skal du tegne en privat rejseforsikring for at være dækket.



3. Forhåndsgodkendelse

Din diabetes skal være stabil og velreguleret, før du rejser, hvis du skal være sikker på at være dækket af forsikringerne.

Hvis du er i tvivl, skal du tjekke, om du bør have en forhåndsgodkendelse. En forhåndsgodkendelse fortæller, om din kroniske og nuværende sygdom vil være dækket på din rejse, hvis du får brug for behandling. Det er typisk forsikringssselskabets læger, der vurderer dette. Tal med dit forsikringssselskab eller tjek dets hjemmeside.



4. Lægeattest

Diabetesforeningen anbefaler, at du medbringer en underskrevet lægeattest på engelsk som dokumentation for, at du har diabetes.

Lægeattesten er god at have i forbindelse med blandt andet sikkerhedskontrollen i lufthavne.



5. Medicin og udstyr i håndbagagen

Hav medicin og testudstyr i din håndbagage i tilfælde af, at din kuffert bliver forsinket eller forsvinder. Medicin er undtaget reglen om, at man kun må have 100 ml flydende væske med i flykabiner. Vær forberedt på, at personalet kan bede om dokumentation for, at det er medicin, du medbringer, og at medicinen er din. Du kan eventuelt medbringe din recept (også selvom den er udløbet), originalemballagen fra producenten samt en lægeattest.



6. Kulde- og varmepåvirkning

Kontrollér de oplysninger, du har fået ved udlevering af medicin og udstyr for, hvordan du skal opbevare det. Insulin og blodsukkerteststrimler må ikke udsættes for større temperaturudsving, da det kan ødelægge deres virkning. Insulin og strimler må ikke ligge i et flys kolde lastrum og må typisk heller ikke opbevares ved temperaturer over 30 grader eller i direkte sollys. Du kan beskytte begge dele mod både kulde- og varmeudsving i en termobeholder. Også måleapparater er følsomme over for kulde og varme.



7. Ændret insulinbehov

Får du insulin, så vær opmærksom på, at store tidsforskelle kan påvirke dine normale spisetider og dit insulinindtag. Tidsforskelle på over to timer kan kræve en tilpasning af din behandling – tal med din behandler om det i god tid før rejsen. Ændret aktivitetsniveau, varme temperaturer, overdreven solbadning og anderledes mad kan også påvirke dit insulinbehov. Derfor er det vigtigt at måle dit blodsukker lidt oftere de første dage, så du har en fornemmelse af, hvordan du reagerer.

8. Medicin i udlandet

De fleste steder kan man købe insulin og anden diabetesmedicin. Kontakt producenten af din medicin – eller tjek deres hjemmeside – for at få at vide, om du kan købe det i netop det land, du skal til. En recept på papir (på engelsk og ikke elektronisk) fra en læge i Danmark er gyldig i alle EU-lande. Skal du uden for EU, må du kontakte ambassaden for det land, du skal besøge, for at finde ud af, om en dansk recept gælder.



9. Husk rigeligt medicin og udstyr

Husk at medbringe rigeligt insulin/medicin, hvis du skulle få øget behov, eller hvis du skulle miste det. Husk også diabetesudstyr i reserve, såsom blodsukkerteststrimler, stix til måling af ketoner, insulinpumpe-tilbehør og pennåle.



10. Skal du på aktiv ferie?

Du kan fint tage på de fleste former for aktiv ferie. Får du insulin, skal den blot tilpasses efter behov. Der kan være forskellig lovgivning fra land til land, f.eks. for dykning, så tal med dit rejseselskab eller ambassaden for det land, du skal besøge, og tal også med din behandler om fysisk aktivitet på rejsen.



Rigtig god ferie!



Få flere gode rejseråd på diabetes.dk

diabetes
foreningen

